

Cambiar algunas conductas puede ser un reto, pero sí es posible

Las intervenciones conductuales son herramientas estructuradas para favorecer un estilo de vida más saludable, generar mejores estrategias de afrontamiento en lo individual y ambiental (vida social, familiar, laboral), ayudar a solucionar conflictos y reestructurar nuestros pensamientos, que pueden influir en nuestro comportamiento.

Dentro de las herramientas encontramos el establecimiento de metas SMART, el automonitoreo, el manejo del estrés, el control de estímulos, la gestión del tiempo de sueño, la reestructuración de pensamientos, la solución de problemas, incrementar la red de apoyo, tener un plan de mantenimiento y de prevención de recaídas. Todo esto en un marco de psicoeducación que permite brindarle al individuo la información necesaria para que tome las mejores decisiones.

Un enfoque multidisciplinario, que incluya intervenciones conductuales para el manejo de la obesidad fomentará la adherencia y el mantenimiento de un estilo de vida más saludable de quienes vivimos con obesidad.

Colaboración con el Dr. Michael Crotty y [@mybestweight.ie](https://mybestweight.ie)



Realizado por:



Adaptado por:



© 2023